

Ensalada de Espinaca Poderosa con Vinagreta de Mandarina

Sirve: 4 Porciones

"Me inspiré a hacer esta ensalada porque hace un par de semanas mi papá hizo una ensalada de espinaca que estaba realmente buena", dice Emilie. "Decidí que quería hacer mi propia ensalada de espinaca con un aderezo casero. Escogí la espinaca porque es una buena fuente de hierro, fibra, y vitamina C. También pienso que a los niños les gustará comer esta ensalada por su colorido divertido".

Ingredientes

Para el Aderezo:

- 1 jugo de una taza pequeña de mandarinas en su jugo natural (reserve las mandarinas)
- 2 **cucharadas** vinagre de sidra de manzana
- 1/4 **taza** aceite de oliva
- 1/4 **taza** azúcar de caña pura
- 1/2 cebolla pequeña, pelada y picada
- 1 **cucharada** mostaza café picante
- 1 **cucharada** mostaza amarilla
- 1/2 **cucharadita** sal
- 1/2 **cucharadita** pimienta

Para la Ensalada:

- 8 **onzas** pechugas de pollo deshuesado, sin piel
- 5 **onzas** espinaca tierna
- 1 zanahoria grande, pelada y rallada
- 24 uvas rojas sin semillas
- Mandarinas reservadas (de arriba)
- 1 1/2 **onzas** nueces sin cáscara, picadas gruesamente
- sal y pimienta al gusto



Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	362
Grasa total	22 g
Grasa saturada	3 g
Colesterol	35 mg
Sodio	488 mg
Total de Carbohidrato	27 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	22 g
Azúcares Añadidas incluidas	12 g

Preparación

1. **Para hacer el Aderezo:** En una licuadora, combine todos los ingredientes del aderezo. Viértalo en una botella decorativa con tapadera.
2. **Pre caliente la parrilla a fuego medio-alto.** Ase el pollo, volteándolo una vez, por unos 10 minutos en total, o hasta que esté completamente cocinado. Córtele en trozos pequeños.
3. **Para hacer la Ensalada:** Divida la espinaca entre 4 tazones. Rellene cada tazón con zanahorias ralladas, uvas, pollo, mandarinas, y nueces. Sazone con sal y pimienta. Agite bien el aderezo para asegurarse que está bien mezclado y rocíe la cantidad deseada sobre la ensalada.

The 2015 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook